



**ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΕΝΕΡΓΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ  
ΕΛΛΑΔΟΣ  
(Κ.Ι.Ε.Π.Ε.)**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ  
ΕΝΕΡΓΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ  
ΤΟΜΕΑΣ: ΥΓΕΙΑ & ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ**

**Συντονίστρια:** Ασπασία Τσίκνα  
**Τηλ. Επικοινωνίας:** 6975108656

- ❖ **Βραδινός κύκλος :** Παρασκευή 20:15 – 22:30
- ❖ **Τρόπος Διεξαγωγής:** Εξ αποστάσεως μέσω του προγράμματος Zoom
- ❖ **Συνολική διάρκεια:** Ετήσια (9 μήνες)
  
- ✓ **Με την ολοκλήρωση του προγράμματος παρέχεται βεβαίωση ετήσιας παρακολούθησης.**

***Τι περιέχει το πρόγραμμα Υγεία & Αντιγήρανση;***

Το πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε άτομα που ενδιαφέρονται να επιλέγουν υγιεινούς τρόπους ζωής και να προστατεύουν τον εαυτό τους από τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους. Δίνει έμφαση στη σημασία της βιολογικής πλευράς της υγείας και αφορά κυρίως τη σωματική δυσλειτουργία ή την ύπαρξη ιώσεων. Επιπλέον, εστιάζει στους κοινωνικούς ρόλους που υιοθετούν τα άτομα, καθώς και στο ρόλο των ψυχολογικών παραγόντων για τη σωματική και κοινωνική τους υγεία.

Παλιότερα, επικρατούσε η λανθασμένη άποψη ότι γερνάμε με την πάροδο της βιολογικής μας ηλικίας επειδή συσσωρεύονται βλάβες σε επίπεδο κυττάρων, ιστών και οργάνων. Ωστόσο επιστήμονες που έλαβαν και το βραβείο Νόμπελ Ιατρικής το 2009 ανακάλυψαν ότι αυτό τελικά που προσδιορίζει τη βιολογική ηλικία και το ρυθμό γήρανσης του σώματός μας είναι το μήκος των τελομερών μας (τμήματα που εντοπίζονται στα άκρα των χρωματοσωμάτων μας και είναι υπεύθυνα για την προστασία του DNA, του γενετικού μας κώδικα από τη φθορά). Όσο μειωμένο είναι

το μήκος των τελομερών τόσο εκδηλώνονται διάφορες παθήσεις που σχετίζονται με το γήρας, όπως καρκίνος, αυτοάνοσα, καρδιαγγειακά νοσήματα κ.ά.

***Τι θα κερδίσει κάποιος αν παρακολουθήσει το πρόγραμμα Υγεία & Αντιγήρανση ;***

Μέσα από τα μαθήματα το άτομο έχει τη δυνατότητα να συμμετέχει στον τομέα της υγείας μέσω ενός βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου μάθησης και να ενεργεί συνειδητά και υπεύθυνα για τη λήψη σωστών αποφάσεων που έχουν σχέση με την ευημερία του και τη μέγιστη γενετικά προκαθορισμένη διάρκεια επιβίωσης.

Ειδικότερα, το άτομο θα ενημερωθεί σωστά και οργανωμένα για όλο το δυναμικό υγείας για την εξασφάλιση και υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών και την αποφυγή παραγόντων του σύγχρονου τρόπου ζωής που επιταχύνουν το ρυθμό συρρίκνωσης του μήκους των τελομερών. Θα γνωρίσει όλες τις ευκαιρίες που του δίνονται και θα προστατεύσει και θα αναβαθμίσει όλο το φυσικό και κοινωνικό του περιβάλλον για την αποφυγή οποιασδήποτε απειλής που έχει σχέση με την υγεία του ανθρώπου. Τα μαθήματα που σχετίζονται με ότι έχει η σύγχρονη ιατρική βρίσκονται στο επίκεντρο της αντιγήρανσης και της αναζωογόνησης στην ποιότητα της ζωής.

## ΕΤΗΣΙΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

**31/10/2022 (Ωρα: 20:00  
εξ αποστάσεως μέσω zoom  
)**      **Τίτλος: «Γνωριμία - Όροι συμμετοχής – Διασαφήνιση των σκοπών και στόχων του Προγράμματος»**

**Εισηγητής:** Το Δ.Σ. του «Κοινωνικού Ινστιτούτου Ενεργών Πολιτών Ελλάδος»

**Τηλ. Επικοινωνίας:** 6947449794

**E-mail:** koinonikoinst@gmail.com

**04/11/2022**      **Τίτλος: «Φυσικοθεραπευτική Άσκηση και Τεχνικές ως Σημαντικοί Παράγοντες Αντιγήρανσης»**

**Εισηγήτρια:** Τσάκωνα Πελαγία, Υποψήφια Διδάκτωρ στο Τμήμα Φυσικοθεραπείας στο ΔΙΠΑΕ, Παιδιατρική Φυσικοθεραπεύτρια, MSc, NDT/Baby, Εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής MSc, Πιστοποίηση ανθρωπομετρίας ISAK.

**Τηλ. Επικοινωνίας:** 6977634831

**E-mail:** ptsakona@yahoo.gr

**18/11/2022**      **Τίτλος: «Κβαντική ιατρική, η ιατρική του μέλλοντος»**

**Εισηγητής:** Μπαλτατζής Χουσεΐν, Ιατρός Ειδικός Παθολόγος

**Τηλ. Επικοινωνίας:** 6977316197

**E-mail:** baltaggi@hotmail.com

**02/12/2022**      **Τίτλος: «Ο ρόλος των βιταμινών στην αντιγήρανση και η λειτουργία των Superfoods»**

**Εισηγητής:** Κωστούλας Θεόφιλος, MSc Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Τηλ. Επικοινωνίας: 6932560833

E-mail: [koustoulastheofilos@gmail.com](mailto:koustoulastheofilos@gmail.com)

16/12/2022

**Τίτλος: «Ελικοβακτηρίδιο του πυλώρου , τι πρέπει να γνωρίζουμε»**

Εισηγητής: Μπαλατζής Χουσεΐν, Ιατρός Ειδικός Παθολόγος

Τηλ. Επικοινωνίας: 6977316197

E-mail: [baltaggi@hotmail.com](mailto:baltaggi@hotmail.com)

20/01/2023

**Τίτλος: «Διατροφικές συστάσεις σε επίπεδο θρεπτικών συστατικών στην τρίτη ηλικία»**

Εισηγητής: Κωστούλας Θεόφιλος, MSc Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Τηλ. Επικοινωνίας: 6932560833

E-mail: [koustoulastheofilos@gmail.com](mailto:koustoulastheofilos@gmail.com)

03/02/2023

**Τίτλος: «Η σχέση της διατροφής με την υγεία και τη σύγχρονη νοσολογία στην τρίτη ηλικία»**

Εισηγητής: Κωστούλας Θεόφιλος, MSc Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Τηλ. Επικοινωνίας: 6932560833

E-mail: [koustoulastheofilos@gmail.com](mailto:koustoulastheofilos@gmail.com)

17/02/2023

**Τίτλος: «Βιταμίνες, και όλα όσα πρέπει να γνωρίζουμε»**

Εισηγητής: Μπαλατζής Χουσεΐν, Ιατρός Ειδικός Παθολόγος

Τηλ. Επικοινωνίας: 6977316197

E-mail: [baltaggi@hotmail.com](mailto:baltaggi@hotmail.com)

03/03/2023

**Τίτλος: «Πως να θωρακίσουμε το ανοσοποιητικό μας;»**

Εισηγητής: Μπαλατζής Χουσεΐν, Ιατρός Ειδικός Παθολόγος

Τηλ. Επικοινωνίας: 6977316197

E-mail: [baltaggi@hotmail.com](mailto:baltaggi@hotmail.com)

17/03/2023

**Τίτλος: «Πρακτική Εφαρμογή των Βασικών Θεωριών της Κινεζικής Ιατρικής»**

Εισηγητής: Γιαννακούλας Κωνσταντίνος, Φυσικοθεραπευτής, Βελονιστής, Ειδικευση στην κινεζική ιατρική

Τηλ. Επικοινωνίας: 6947074649

E-mail: [giannakoulas@hotmail.gr](mailto:giannakoulas@hotmail.gr)

24/03/2023

**Τίτλος: «QI GONG: Μία μέθοδος για καλύτερη Υγεία και Αντιγήρανση»**

Εισηγητής: Γιαννακούλας Κωνσταντίνος, Φυσικοθεραπευτής, Βελονιστής, Ειδικευση στην κινεζική ιατρική

Τηλ. Επικοινωνίας: 6947074649

E-mail: [giannakoulas@hotmail.gr](mailto:giannakoulas@hotmail.gr)

31/03/2023

**Τίτλος: «Ενσυνειδητότητα και Αντιγήρανση»**

Εισηγήτρια: Κυριακή Παπαδημητρίου, Msc Δημόσια Υγεία (Ε.Σ.Δ.Υ.), Σύμβουλος Υγείας για την πρωτογενή πρόληψη του καρκίνου

Τηλ. Επικοινωνίας: 6993958415

E-mail: [korinapapa747@gmail.com](mailto:korinapapa747@gmail.com)

28/04/2023

**Τίτλος: «Η επίδραση της Ψυχικής Διάθεσης στην Παράταση της Νιότης»**

**Εισηγήτρια:** Κυριακή Παπαδημητρίου, Msc Δημόσια Υγεία (Ε.Σ.Δ.Υ.), Σύμβουλος Υγείας για την πρωτογενή πρόληψη του καρκίνου

**Τηλ. Επικοινωνίας:** 6993958415

**E-mail:** korinapapa747@gmail.com

12/05/2023

**Τίτλος: «Ανθοιάματα Bach: το κλειδί της συναισθηματικής ισορροπίας και ευζωίας. Τι είναι, πώς παρασκευάζονται και πώς γίνεται η χρήση τους»**

**Εισηγήτρια:** Βικτώρια Ζαρούχα, Ψυχολόγος, MSc., Ολιστική Θεραπεύτρια, Ιδιοκτήτρια Κέντρου Εναλλακτικών Θεραπειών omyogalotus

**Τηλ. Επικοινωνίας:** 6932586114

**Email:** [vickyzara4@gmail.com](mailto:vickyzara4@gmail.com)

02/06/2023

**Τίτλος: «Τεχνικές Ενσυνειδητότητας (Mindfulness) για την καταπολέμηση του άγχους»**

**Εισηγήτρια:** Βικτώρια Ζαρούχα, Ψυχολόγος, MSc., Ολιστική Θεραπεύτρια, Ιδιοκτήτρια Κέντρου Εναλλακτικών Θεραπειών omyogalotus

**Τηλ. Επικοινωνίας:** 6932586114

**Email:** [vickyzara4@gmail.com](mailto:vickyzara4@gmail.com)

02/06/2023

**Τελετή Απονομής Βεβαιώσεων Ετήσιας Επιμόρφωσης Απολογισμός και αξιολόγηση του ετήσιου προγράμματος**